



Rezept des Backhauses in Kooperation mit dem Weltladen Großkrotzenburg

Fairtrade Baguette mit Freekeh

* Die markierten Produkte sind im Weltladen Großkrotzenburg erhältlich.

Zutaten:

450g Dinkelmehl Type 630
112g Gelbweizen-Vollkornmehl
188g **Freekeh***
16,5g **Salz***
8g **Vollrohrzucker***
15g Backmalz
11g **Olivenöl***
15g Hefe
15g Dinkelsauerteig
600ml Wasser

Zubereitung:

Vorteig:

Dinkelsauerteig mit 150g Dinkelmehl, 150ml Wasser und 1g Hefe verrühren, danach über Nacht in den Kühlschrank

Brühstück:

188g Freekeh in 188 ml kochendem Wasser einrühren und 2 – 3 Stunden quellen lassen

Hauptteig:

Vorteig, Brühstück und die restlichen Zutaten (300g Dinkelmehl, 112g Gelbweizen-Vollkornmehl, 16,5g Salz*, 8g Vollrohrzucker, 15g Backmalz, 11g Olivenöl*, 14g Hefe und 412 ml Wasser) vermengen und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Mit den Knethaken 7 Minuten langsam verkneten und danach 3 Minuten schnell.

Den Teig 60 Minuten gehen lassen (nach ca. 40 Minuten einmal zusammenfallen)

Baguettes formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. 30 Minuten gehen lassen.

Backen:

10 Minuten bei 240°C (Ober- und Unterhitze) backen, dann weitere 20 – 30 Minuten bei 200°C backen.